

# フシふれ大正

令和6年  
3.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、  
地域での支えあい活動を応援します！

## 地域の身近な場所で健康に！いきいき教室

いきいき教室（大阪市介護予防事業）は、月に1回、専門家による「転ばないからだづくりの方法」や「栄養・お口の手入れ」「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。

\* 65歳以上の方を対象に、無料で実施されています。

### 口腔

薬の飲み方を練習



薬を飲み込むのに  
ラクな方法があるの  
知らなかったわ！

歯磨きのコツや  
口の中のお手入れのお話

### 栄養・食事

栄養バランスを考えた  
組み合わせが大事な



### 認知症予防

脳トレにも挑戦！



### 運動・体操

音楽に合わせてたり、  
タオルを使って体操！



家に帰ってからも  
やってみよ～

### レクリエーション

牛乳パックで作った笛づくり、  
アコーディオン演奏など



思わず歌い出しちゃう♪

腹話術に紙芝居とても  
楽しかったわ



毎月、季節に合わせた内容で様々な講師と一緒に地域の方々と交流し、こころ  
とからだの元気を高めることができます。

★開催場所などは裏面で確認を！

# いきいき教室 開催情報

地域	開催場所	開催日時
三軒家西	三軒家西福祉会館 (三軒家西1-7-5)	毎月第2水曜日
三軒家東	三軒家東福祉会館 (三軒家東2-5-17)	毎月第2金曜日
泉尾東	泉尾東福祉会館 (千島2-2-8)	毎月第1水曜日
泉尾北	ボランティアビューロー分室 (泉尾2-13-3)	毎月第1月曜日
中泉尾	中泉尾老人憩の家 (泉尾4-18-5)	毎月第3木曜日
北恩加島	北恩加島 泉尾浜公園集会所 (泉尾7-17-7)	①毎月第3水曜日 ②毎月第3金曜日 (異なる曜日で2回実施)
小林	小林会館 (小林東2-6-45)	毎月第4月曜日
平尾	平尾老人憩の家 (平尾2-23-2)	毎月第4水曜日
南恩加島	南恩加島会館 (南恩加島2-7-17)	毎月第4金曜日
鶴町	鶴町第2福祉会館 (鶴町3-2-16)	毎月第4木曜日

時間はいずれも  
午後1時30分～  
(1時間程度)

初めてでも大丈夫！  
見学も可能です



※基本はお住まいの地域の開催場所にご参加ください。  
※都合により、開催場所や時間に変更になる場合があります。

【参加申込・お問合せ】大正区社会福祉協議会 介護予防事業担当 ☎06-6555-7575

## 頭の体操でひといき…♪

○に県庁所在地名をひらがなにして1文字ずついれ、文章を完成させましょう。

- ①高齢の女王さ○、○○をついて歩かれた。(ヒント：中国地方)
- ②ざる蕎麦のおお○○、○○ん定をお願いします。(ヒント：東北地方)
- ③このままじゃ、終わる○○おしがつかないよ。(ヒント：関東地方)



## 社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会 (大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-4-13  
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687  
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp  
開館日時：平日 9:00～19:00  
土曜 9:00～17:30 (日・祝休み) ホームページ ライン

開設しました

